

داریبی های استقلال ، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

دیدار هفتم :

مسابقات باشگاههای تهران -سال ۵۰-

۱۳۴۹

جمعه ۲۸ خردادماه ۱۳۵۰

مکان:استادیوم امجدیه

تاج یک پرسپولیس یک

گلهای: غلامحسین مظلومی (۳۱) برای تاج

و صفر ایرانپاک (۹۰) برای پرسپولیس

داور:توفیق بهرام اف (شوروی سابق)/

کمکها ابوالقاسم حاج ابوالحسن و

عبدالرضا موزون

تماشاگر:۳۵هزار نفر

تاج:ناصرحجازی/مسعود معینی(منصور

پورحیدری)/اکبرکارگر جم پرویزقلیچ

خانی (کاپیتان)/عزت اله جامنلکی(عباس مزددهی)/

نصراله عبدالمهی/ جواد قرب/کارو حق ورویدان/علی

جباری/غلامحسین مظلومی وعلیرضا حاج قاسم

مربی:زایکوف

پرسپولیس : عزیزاصلی/ابراهیم آشتیانی/اکبرمحمدی/

جعفرکاشانی لرضا وطنخواه/اصغرادبیعی/علی پروین/

فریدون معینی/صفرایرانپاک/همايون

بهزادی(کاپیتان)/اسماعیل حاج رحیمی -پور-محمود

خوردین)/وداروش مصطفوی

مربی:حسین فکری

شرح بازی:

این بازی در یک هفته مانده به پایان مسابقات قهرمانی

باشگاه های تهران برگزارشد و تاج به لطف تفاضل گل

بهنتر تنها به یک امتیاز این دیدار نیاز داشت تا بار دیگر به

مقام قهرمانی تهران برسد .

زایکوف مربی تاج اولین کسی بود که سیستم دفاعی به سبک حرفه ایی را در

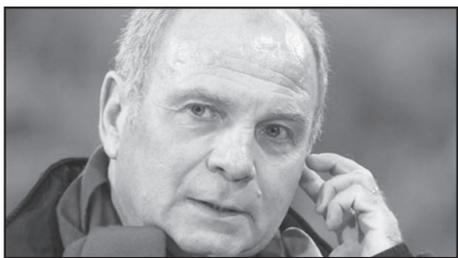


هونیس :

بیلباؤ هر کاری می کند تا مارتینسی به بایرن نیاید

در هر فصل، به ۸ میلیون کاهش دهم، با این وجود،این مبلغ هم دیوانگی است. ما

احساس می کنیم می توانیم این انتقال را انجام دهیم و موضع درستی در این مورد



گرفته ایم.

سبز بنوشید تا سالم بمانید

افراد مبتلا به بیماری های مزمن کبدی شود.

طبق آخرین بررسی ها،چای سبز نقش موثری در پیشگیری از بیماری هایی مانند پارکینسون و آلزایمر دارد.زیرا این نوشیدنی سبز به دلیل خواص آنتی اکسیدانی علاوه بر خاصیت پینوگری کننده از بروز سرطان می تواند از بیماری های مرتبط با زوال مغز نیز جلوگیری کند.

کاهش وزن با افزایش متابولیسم

یکی از دلایلی که باعث افزایش وزن می شود، تغذیه نامتعادل است. این روزها غذاهای سنتی مخصوص در نسل جدید کمتر مورد استفاده قرار می گیرد و بسیاری از خانواده ها غذاهای فرنگی را جایگزین آن کرده اند. تغذیه مدرنی که عمدتاً عناصر سرد در زنجیره غذایی آن قرار دارد. عناصر سرد به دلیل کاستن متابولیسم و فعل و انفعالات بدن باعث افزایش ذخیره چربی و انباشته شدن آن در بدن و در نتیجه چاقی می شود.چای یکی از عواملی است که به طور فیزیولوژیک فرد را متمایل به مصرف گرمی ها می کند. از جمله این گرمی ها می توان به شیرینی ها که حاوی گلوکز بالایی هستند، اشاره کرد. این که استفاده از این مواد، احساس خوبی در این افراد به وجود می آورد، غافل از این که با این کار انرژی زیادی به بدن وارد می کنند که پیامدی جز چاقی نخواهد داشت.

در حالی که با استفاده از رژیم غذایی سنتی که حاوی عناصر گرم با کالری پایین و در عین حال افزایش دهنده سوخت و ساز در بدن است می توان هم گرمی بدن را تامین کرد و هم براحتی چربی های اضافه را از بین برد. شما با افزودن عناصری مانند ادویه ها، دارچین، فلفل، زنجبیل و زردچوبه به رژیم غذایی خود براحتی می توانید به کاهش چربی های بدن کمک کنید. چای سبز نیز به دلیل دارا بودن ماده ای به نام کاتچین (تلخی و گسی این گیاه نیز به دلیل وجود این ماده است) و آنتی اکسیدان و برخی عناصر دیگر، جزو عناصر گرم به حساب می آید و می تواند روی متابولیسم چربی و کاهش وزن تاثیر زیادی داشته باشد.

افراط و تفریط ممنوع

یکی از مهم ترین سفارش های دینی ما درخصوص تغذیه، استفاده از همه مواد غذایی ولی در حد اعتدال است حتی در مورد آب که ماده حیاتی برای بدن به حساب می آید باید حد اعتدال رعایت شود.

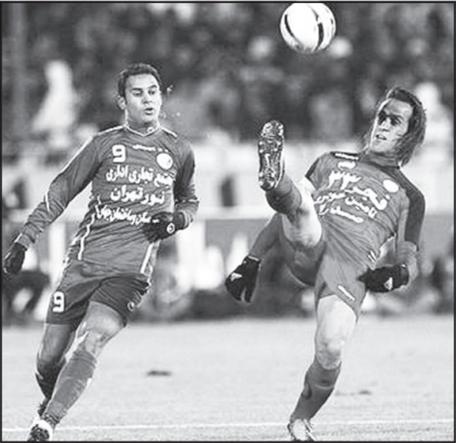
یکی از ویژگی های خوب چای سبز که همان خاصیت چربی سوزی است، شاید باعث شود برخی افراد برای کاهش وزن و سایز در کوتاه مدت در مصرف آن افراط کنند در حالی که این افراد باید بدانند مصرف بیشتر از یک تا دو لیوان در روز توصیه نمی شود.زیرا مصرف بیش از این مقدار ممکن است باعث بی خوابی یا افسردگی شود. از موارد دیگری که حتماً لازم است به آن توجه شود، کیفیت و سلامت چای سبز است. برای تهیه این نوع چای بهتر است به نوع بسته بندی و دارا بودن مجوز های بهداشتی آن توجه و آنها را حتی المقدور از مراکز معتبر خریداری کنید. چای سبز به صورت کیسه ای نیز در بازار وجود دارد، ولی برخی از کارشناسان مصرف آن را با این نوع بسته بندی توصیه نمی کنند. آنان معتقدند بهداشتی بودن کاغذ آنها مورد بحث است زیرا دیده شده گاهی از کاغذهای زائد و دورریز کارخانه ها به عنوان کاغذ چای کیسه ای استفاده شده که می تواند سلامت مصرف کننده را به خطر بیندازد. مصرف چای سبز با تمام ویژگی های منحصر به فردش برای بعضی ها غیر قابل تحمل است. یکی از عواملی که باعث می شود برخی نتوانند از این نوع چای استفاده کنند، طعم تلخ و گس آن است . این مشکل هم راه حل دارد.شما براحتی می توانید برای بهبود طعم این نوشیدنی از طعم دهنده های طبیعی مانند هل، دارچین و زنجبیل استفاده کنید.

برخی از افراد این نوع چای را مانند چای سباه روی میزنند و مغزی را در فرد دیابتی قرار می دهند، در حالی که این کار صحیحی نیست. این نوع چای، برخلاف روش متداول برای دم کردن چای سباه، نیازی به حرارت مستقیم ندارد، بلکه کافی است یک قاشق چای سبز را در یک لیوان آب جوش ریخته و روی دهنانه لیوان را با یک در پوش پیوسته و بگذارید به مدت دو تا پنج دقیقه دم بکنند، سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

ورزش

✘

دیدارهای استقلال و پرسپولیس هریک برای خود داستانی است که در آنها زشت و زیبا خوب و بد و شکست و پیروزی وجود داشته چه اشکها که در حین این بازیها ریخته شده و چه لیخندها که قلب ها را روشن کرده چه فریادها



و اعتراضات و جنتجال ها که در داخل وخارج میدان صورت گرفته و چه دوستی ها ومحبت ها که در این صحنه ها بروز کرده است. حضور صد هزار نفری تماشاگران در چندین دیدار این دو تیم ر کوردی است که در بسیاری از کشورها بی سابقه است.

در سال های ۱۳۴۶و۱۳۴۷ با انحلال بی دربی تیم های همچون شاهین / دارایی/تهرانجون و شعاع فوتبال تهران از شور وهیجان افتادولی تقدیر چنین بود که تیمی با نام پرسپولیس متولد شود تا در کنار تاج تنور رقابت باشگاه ها را به مانند قبل گرم نگاهدارد از آن تاریخ به بعد بود که اکثریت قریب باتفاق تماشاگران فوتبال به سوی این دو تیم جذب شدند وحتی زمانی که تیمی دیگری مانند پاس و ملوان وسپاهان درخشیدند وقهرمان شدند هرگز از پشتیبانی بهیچ وجه تماشاگران بهر مند نگریدیدند. ولی سال هاست که دیگر داری با همان شهر آورد گرما وهیجان گذشته را ندارد شاید علت آن افت فوتبالمان باشد شایدم دلایل دیگری دارد به هر حال از حال وهوای سابق در این آوردگاه خبری نیست که نیست همچنین در بین تماشاگران و طرفداران این تیم نیز همین حکایت پدید آمده است.

تحریر این نوشته مربوط است به قبل از برگزاری دربی ۷۵ ونتیجه بر نویسنده نام مشخص ولی با گذشت پنج هفته از لیگ برتر این دو غول فوتبال ایران چیز خاصی را از خود نشان ندادند و طرفداران میلیونی خود را نا امید تر از قبل به استقبال دربی ۷۵ برنند. پرسپولیس با خریدهای کلان از کهنستانی بودن فقط نام آنرا بر خود باقی گذاشته وهمچنین استقلال که این تیم نیز خیلی فراتر از رقیب سنتی خود نشان نداده است. قرمزها از پنج بازی قبل خود تنها یک بردویک مساوی در کنار سه شکست دارد.واستقلال هم با دو برد و دو مساوی در کنار یک شکست خانگی در کمز کش جدول قرار دارد. اما از نتیجه مهمتر بازی ضعیف وملال آور هر دو تیم است که این خود آینده فوتبال رو به زوال

خانواده

فوتبال ایرانی :حاشیه ایرانی

✘ **محمد رضا پولادی**

ماس. استقلال در آخرین بازی قبل از دربی در تهران به جنگ ملوان رفت وآنقدر سرد گرم ونا توان فوتبال کرد که حتی خوشبین ترین دوستدارانش را نا امید کرد. مهدی رحمتی سنگربان شماریک تیم ملی و کاپیتان استقلال بر روی یک ضربه کرنر گلی را دریافت کرد که تا به حال بیش از انگشتان دو دست از این قبیل گلها خورده ولی هنوز راه مهار این توپها را پیدا نکرده است اگر به جام جهانی صعود کردیم با هر ضربه ایستگاهی در مقابل بزرگان فوتبال دنیا چه پرو زمان می آید خدا می داند وبس…

در خط هافبک استقلال سه بازیکن حضور دارند که جمع نشان در حدود صد سال است نه جواددیگر آن جوادست نه زندی وجان واریو حکایت خط حمله آبی پوشان هم که لازم به تحلیل ندار.سردرگم بی نشاط و گل نزن در کناره ها که زمانی بهترین های ایران و آسیا از همین تیم استقلال سر بلند می کرد.بازیکنانی بازی می کنند که نه در حمله ونه در دفاع عملکردشان قابل بیان کردن نیست وجالب اینکه مربی تیم از بازی آنها خشنود وراضی ست …… واما پرسپولیس که حال وروزش از همین استقلال تئیل ونا توان بدتر است دروازه بان این تیم گلهای می خورد که از یک گلر آمانورهم بعید است که این چنین اشتباهاتی را مرتکب شوند خط دفاع با آن هم خرید مباردی دست کمی ار خط دفاع سال قبل ندارد.واما خط هافبک پرسپولیس که بزرگترین نقطه ضعف این تیم محسوب می شود.نه هافبک طراحی نه هافبک جنگنده ایی ونه در کناره ها موفق در خط حمله با وجود بازیکنان مطرح و گلزن ولی بمانند خط حمله آبی ها بدون نشاط وسردرگم هستند.

امید استقلالها در دربی ۷۵ به سرمربی و کادر فنی است وامید قرمز پوشان هم به حرکات کریمی واگر مهدوی کیا به زمین آمد به ساتنرها کشنده او برگ



برنده قلعه نوعی در این بازی می تواند میثم بائو اساموئل باشد که به موقع از آستین بیرون بیاورد و خوزه نیز نه باید از محمد نوری به راحتی بگذرد چون که او یک دری بازست ومفید فایده برای تیمش نبود خسرو حیدری در دناکترین غایب آبی هاست که جناح راست ونقطه قوت آبی ها را عملا از کار افتاده باید دانست.

به هر صورت امید است که برخلاف بازیهای انجام داده در لیگ حاضر این دو تیم کمی به خود آمده وبر تلاششان جهت راضی نمودن تماشاگراانشان بیفزایند.

ادامه دارد…

با ۱۰ قانون بیماری MS آشنا شوید

نشده است و مطالعات روی آن ادامه دارد. این بیماری از طول عمر نمی کاهد

۶ - **این بیماری طول عمر را کم نمی کند**

ابتلا به بیماری «ام اس» روی طول عمر افراد تاثیر خاصی نمی گذارد. حدود درصد از مبتلایان به این بیماری به فرم های غیرشدید آن مبتلا می شوند و افرادی هم که به نوع شدید مبتلا می شوند، کاهش طول عمر ندارند. البته درباره «ام اس» یک قانون مشخص وجود دارد و آن هم اینکه بیماری هیچ فردی شبیه بیماری دیگری نیست و حالت هر بیماری ممکن است با دیگران فرق داشته باشد و نمی شود درباره شدت بیماری و تاثیر آن روی طول عمر از قوانین کلی حرف زد. حمله، بهبود، حمله

۷ - **هر بیمار ممکن است علائم متفاوتی داشته باشد**

غیر قابل پیش بینی بودن این بیماری به آن معناست که هر بیمار ممکن است علائم متفاوتی داشته باشد و شدت وخامت بیماری در او متفاوت باشد حتی در یک فرد ممکن است حمله های مختلف بیماری در مناطق مختلف بدن و به اشکال متفاوت رخ دهد. هر حمله بیماری ممکن است کوتاه باشد (حدا کثر چند روز) و ممکن است طولانی باشد (چند هفته تا چند ماه). گاه ممکن است بیمار در فواصل حملات هیچ علامت و هیچ مشکلی نداشته باشد و حتی ممکن است فرد یک بار دچار حمله شود و دیگر به بیماری دچار نشود، اما حالت شایع بیماری عود خاموش و سپس عود مجدد است.

در گروه کمی هم بیماری با یک حمله شروع می شود و بدون دوره های بهبود سریعاً به سمت بد شدن می رود. گرما حمله ای قهرند

۸ - **عوامل خطر**

بر اساس مطالعات انجام گرفته در نقاط مختلف جهان بیماری هایی که موجب تب در بدن می شوند، حمام با آب داغ، قرار گرفتن در معرض نور خورشید واضطراب و استرس عواملی است که می تواند باعث بروز حمله ام اس در بیماران با تشدید علائم در گروهی از بیماران شود.

ظاهر بیمار ندارد، اما…

۹ - **همه بدن ممکن است درگیر شود**

اصلی ترین علامت بیماری «ام اس» خستگی مزمن و زودخسته شدن است. هر قدر که بیماری پیشرفت کند این حالت شدیدتر می شود خستگی معمولاً بعدازظهرها بیشتر از صبح هاست. در ضمن ممکن است تمام عضلات یا ارگان های بدن به این بیماری مبتلا شوند مثلاً فرد دچار ضعف، گرگز و خواب رفتن اندام ها شود یا دچار مشکل در برقراری ارتباط جنسی شود، شنوایی اش کاهش یابد یا دچار مشکل بینایی شود.

همچنین فرد ممکن است به سختی توان صحبت کردن داشته باشد یا بلع برایش مشکل باشد، حتی ممکن است فرد دچار مشکلات ذهنی شود، اما در کل باید گفت که از ظاهر یک فرد مبتلا به «ام اس» نمی توان به بیماری او

و شدت آن پی برد. اهمیت شروع سریع درمان

۱۰- **درمان قطعی وجود ندارد، اما…**

هنوز هیچ درمان قطعی ای برای این بیماری پیدا نشده است اما در زمینه درمان بیماری کام های بزرگی برداشته شده است. در حال حاضر تشخیص زودهنگام و شروع درمان صحیح قدم حیاتی در زمینه متوقف کردن رشد بیماری و جلوگیری از بروز عوارض آن است.

اگر بیماری تحت درمان قرار نگیرند، حدود ۵۰درصد آنها از فرم اولیه (حمله، بهبود، حمله) پس از ۱۰ سال به فرم شدید بیماری دچار خواهند شد و یک سوم آنها پس از ۲۰سال مجبور به ادامه زندگی روی ویلچر خواهند بود.